راهنمای
هنر زندگی
و خرد ناب

شادی

ترجمه فرشید قهرمانی

نشر مثلث

lao- tzu
لائو دزو
تائوت‌چینگ/اثرلائو دزو؛ برگردان فرشیدقهرمانی.- تهران: مثلث،
۱۳۸۳، ۸۱ ص.
ISBN: 964-8496-06-4
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: tao te ching
۱.تائوئیسم. الف.قهرمانی، فرشید، ۱۳۵۰ - ، مترجم. ب.عنوان
۲ف۲۲ل/ ۱۹۰۰ ۲۹۹/ ۵۱۴۸۲
۱۳۸۳
کتابخانه ملی ایران ۸۳/ ۲۸۶۰۰ م

نشرمثلث

تائو ت چینگ

اثر لائو تزو

برگردان به زبان انگلیسی: Stephen Mitchel
برگردان به فارسی: فرشید قهرمانی
صفحه‌آرایی و طراحی گرافیک: مسعود نجابتی
چاپ اول ناشر(دوم کتاب) - ۱۳۸۴
شابک: ۴-۰۶-۸۴۹۶-۹۶۴ * ISBN: 964-8496-06-4
شمارگان: ۵۵۰۰ نسخه
تمامی حقوق محفوظ و متعلق به نشر مثلث می‌باشد.
نشر مثلث - تهران - کد پستی ۱۵۸۴۹۱۴۳۹۱
تلفن و دورنگار:۸۸۴۰۵۷۶
E-mail: mosallas@noavar.com
قیمت: ۱۳۰۰ تومان

به جای مقدمه

تائو تِ چینگ یا **دائو دِ جینگ**، یک متن کهن چینی با قدمتی بیش از ۲۰۰۰ سال است. این اثر کوتاه اما بسیار ژرف، در طول سالیان، بر فرهنگ، تمدن و اندیشهٔ چینیان و بسیاری از کشورهای مرتبط با آنها تاثیر بسیار عمیقی گذارده است، به طوری که بسیاری آن را روح و جان چینیان نامیده‌اند. تائو که به معنای "راه" و "طریقت" است، عصاره و مفهوم اصلی *تائو تِ چینگ* می‌باشد و سرچشمهٔ اندیشه و مکتب *تائوئیسم*.

نگارش این متن کهن را به **لائو تزو** یا **لائو دزو** نسبت می‌دهند که در حدود ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح و هم‌زمان با کنفوسیوس می‌زیسته است. لائو تزو که به معنای مرشد پیر و یا *استاد* پیر است، لقبی بوده که به این فرزانهٔ چینی داده‌اند. بر اساس

مدارک تاریخی، او تاریخ‌نگار و کتاب‌دار دربار امپراطوری **جو** بوده است و آن‌چه از او باقی مانده همین کتاب است؛ راهنمای هنر زندگی و خرد ناب... همچنین در روایات آمده که لائو تزو به دلیل زندگی‌ای ساده و هماهنگ با طبیعت که همانا پیام تائوست، عمری دراز در حدود ۱۶۰ تا ۲۰۰ سال داشته است.

لازم به ذکر است که متن چینی تائو ت چینگ، متنی پر راز و رمز می‌باشد، به طوری که در ترجمه‌های مختلف آن، تفسیرها و برداشت‌های متفاوتی دیده می‌شود. اما ترجمهٔ فارسی این کتاب از ترجمهٔ انگلیسی برگردانده شده و مترجم انگلیسی، برداشتی امروزی و به دور از استعاره‌های متن اصلی داشته که طبیعتا به ترجمهٔ فارسی هم منتقل شده است.

شاد زیستن

تائویی که بتوان آن را بر زبان آورد
تائوی جاودان نخواهد بود.
نامی که بتوان آن را ذکر کرد
نامی ماندگار نخواهد بود.
آنچه نمی‌توان برایش نامی نهاد حقیقت جاوید است.
رها از آرزوها می‌توان اسرار را درک کرد.
دربند آرزو تنها می‌توان جلوه‌ها را دید.
اسرار نهان و جلوه‌های عیان
هر دو از یک منبع‌اند.
این منبع را تاریکی نامیده‌اند.
تاریکی در تاریکی؛
دروازه‌ی ورود به دنیای شناخت.

وقتی مردم برخی چیزها را زیبا می‌دانند
چیزهای دیگر زشت می‌شوند.
وقتی مردم برخی چیزها را خوب می‌دانند
چیزهای دیگر بد می‌شوند.
بودن و نبودن یک‌دیگر رامی‌آفرینند.
سخت و ساده یکدیگر را پشتیبانند.
بلند و کوتاه یکدیگر را تعریف می‌کنند.
پستی و بلندی به یکدیگر وابسته‌اند.
قبل و بعد به دنبال هم می‌آیند.

بنابراین فرزانه
بدون انجام دادن کاری عمل می‌کند
و بدون به زبان آوردن کلمه‌ای آموزش می‌دهد.
اتفاقات رخ می‌دهند و او به آن‌ها اجازه‌ی روی دادن می‌دهد؛
موارد مختلف ناپدید می‌شوند و او به آن‌ها اجازه‌ی از بین رفتن می‌دهد.
او دارد، بدون آن‌که مالک چیزی باشد،
عمل می‌کند، بدون آن‌که انتظاری داشته باشد.
وقتی کارش به اتمام می‌رسد، آن را فراموش می‌کند.
به همین دلیل برای همیشه جاوید باقی می‌ماند.

اگر مردانِ بزرگ را بیش از اندازه ارزشمند شمارید،
مردم عادی کوچک شمرده می‌شوند.
اگر دارایی خود را بیش از اندازه عزیز دارید،
دزدی میان مردم رواج پیدا می‌کند.
فرزانه با خالی کردن ذهن مردم
آن‌ها را رهبری می‌کند
و با تضعیف جاه‌طلبی‌ها
و تحکیم اراده‌شان
درون آن‌ها را غنی می‌سازد.
او به آن‌ها کمک می‌کند
تا از دانسته‌ها و آرزوهای خود خالی شوند
و در کسانی که تصور می‌کنند می‌دانند سردرگمی به‌وجود می‌آورد.

بی‌عملی را بیازمایید،
و هر چیز در جای خود قرار خواهد گرفت.

تائو به چاه می‌ماند:
می‌توان از آن استفاده کرد ولی هرگز تمام نمی‌شود.
همانند خلأ بی‌پایان است؛
پر از امکانات بی‌شمار.
نهان است و همیشه حاضر.
نمی‌دانم چه کسی آن را به‌وجود آورده؛

تائو از کسی جانب‌داری نمی‌کند؛
خوب و بد هر دو از آن به‌وجود آمده‌اند.
فرزانه از کسی جانب‌داری نمی‌کند؛
او به پرهیزکاران وگناهکاران هردو خوش‌آمد می‌گوید.
تائو به نی می‌ماند؛
خالی است ولی قابلیت‌هایش بی‌عدداند.
هرچه بیشتر آن را به کار برید، بیشتر قابلیت‌هایش را می‌شناسید؛
هرچه بیشتر درباره‌اش صحبت کنید، کمتر می‌شناسیدش.

در مرکز باقی بمانید.

تائو را مادرِ بزرگ می‌نامند؛
خالی ولی تمام ناشدنی.
کلماتی بی‌شمار از آن متولد می‌شود.
همیشه درون شما حاضر است؛
هرگونه که بخواهید می‌توانید به کارش گیرید.

تائو بی‌نهایت و جاوید است.
چرا بی‌نهایت است؟
هرگز به دنیا نیامده است؛
بنابراین هرگز نمی‌میرد.
چرا جاوید است؟
آرزویی برای خود ندارد؛
بنابراین در دسترس همه‌ی موجودات است.

فرزانه همیشه در آخر می‌ایستد؛
به همین دلیل از همه جلوتر است.
به هیچ چیز وابستگی ندارد؛
به همین دلیل با همه‌چیز یگانه است.
چون خودش را رها کرده،
به تمامی راضی و خوشنود است.

خوب همانند آب است،
بدون تلاش همه‌چیز را سیراب می‌کند
و جمع شدن در پستی را هرگز حقارت نمی‌شمارد؛
بنابراین همانند تائو است.

نزدیک به زمین زندگی کنید.
همیشه ساده بیاندیشید.
در مشاجرات، عادل و بخشنده باشید.
در حکومت، سعی در فرمانروایی و تسلط نداشته باشید.
در کار، آن‌چیزی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید.
در زندگی خانوادگی، همیشه در دسترس و حاضر باشید.

وقتی از این‌که خودتان هستید خوشنودید
و از رقابت و مقایسه دست کشیده‌اید،
همگان به شما احترام می‌گذارند.

کاسه‌ی خود را بیش از اندازه پر کنید:
لبریز می‌شود.
چاقوی خود را بیش از حد تیز کنید:
کند می‌شود.
به دنبال پول و راحتی باشید:
دلتان هرگز آرام نمی‌گیرد.
به دنبال تائید دیگران باشید:
برده‌ی آن ها خواهید بود.

کار خود را انجام دهید، سپس رهاکنید.
این تنها راه آرامش یافتن است.

آیا می‌توانید ذهنتان را از پرسه زدن باز دارید
و آن را به یگانگی ابتدایی - باهستی - بازگردانید؟
آیا می‌توانید بدنتان را همانند نوزدان دوباره نرم و انعطاف‌پذیر کنید؟
آیا می‌توانید دید درونی‌تان را پاک کنید
تا چیزی جز نور نبینید؟

آیا می‌توانید دیگران-را دوست بدارید
و آنها را بدون تحمیل خواسته‌های خود راهنمایی کنید؟
آیا می‌توانید در برخورد با مسائل مهم و حیاتی زندگی هیچ دخالتی نکنید
و اجازه دهید آنچه باید، رخ بدهد؟
آیا می‌توانید از ذهن خود دست بکشید
و بدون دخالت ذهن درک کنید؟

داشتن بدون احساس مالکیت،
عمل کردن بدون انتظار داشتن
وراهنمایی کردن بدون سعی در حکم راندن
فضایل عالی محسوب می‌شوند.

برای ساختن چرخ، محورها را به هم وصل می‌کنیم
ولی این فضای تهی میان چرخ است
که باعث چرخش آن می‌شود.
از گل کوزه‌ای می‌سازیم،
این خالیِ درون کوزه است
که آب را در خود جای می‌دهد.
از چوب خانه‌ای بنا می‌کنیم،
این فضای خالی درون خانه است
که برای زندگی سودمند است.

مشغول هستی ایم
در حالی که این نیستی است که به کار می‌آید.

رنگ‌ها چشم را کور می‌کنند.
صداها گوش را کر می‌کنند.
مزه‌ها چشایی را کند می‌کنند.
افکار، ذهن را ضعیف می‌کنند.
آرزوها موجب پژمردن دل می‌شوند.

فرزانه جهان را مشاهده می‌کند
و به دید درونی خویش اعتماد می‌کند.
او اجازه می‌دهد اتفاقات آن‌طور که باید رخ دهند.
قلب او همچون آسمان باز و گسترده است.

موفقیت به اندازه‌ی شکست خطرناک است.
آرزو به اندازه‌ی ترس توخالی است.
این‌که موفقیت به اندازه‌ی شکست خطرناک است یعنی چه؟
چه از پله‌های نردبان بالا روید یا از آن پایین آیید،
موقعیت شما متزلزل است.
هنگامی که با دو پای خود روی زمین ایستاده‌اید،
می‌توانید همیشه تعادلتان را حفظ کنید.
این‌که آرزو به اندازه ترس توخالی است یعنی چه؟
ترس و آرزو هر دو سایه‌اند؛
آن‌ها از افکار ما به‌وجود می‌آیند.
وقتی خود را به صورتِ خود نمی‌بینیم،
چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.
دنیا را به صورت خودتان ببینید.
به چیزها همان‌طور که هستند اعتماد کنید.
جهان را چون خودتان دوست بدارید
سپس می‌توانید آن‌طور که باید مراقب همه‌چیز باشید.

نگاه کنید و نمی‌توانید آن را بیابید.
گوش کنید و نمی‌توانید آن را بشنوید.
سعی کنید و نمی‌توانید به آن دست یابید.
بالا: آن واضح نیست.
پایین : آن تاریک نیست.
یکپارچه، بی‌نام،
به ماوای هیچ باز می‌گردد:
جایی که همه شکل‌ها را دربر می‌گیرد ،
شکلِ بی‌شکل،
ظریف، ماورای درک.
به آن نزدیک شوید و آغازی ندارد.
آن را دنبال کنید و پایانی ندارد.
نمی‌توانید آن را بشناسید
ولی با سادگی در زندگی خود می‌توانید آن شوید.
بدانید از کجا آمده‌اید:
این عصاره‌ی خرد است.

فرزانگان کهن کامل و دقیق بودند.
خرد آنها دست نیافتنی بود.
کلمات از بیان آن عاجزاند؛
آن‌چه می‌توان بیان کرد تنها ظاهر آن‌هاست.
آن‌ها مراقب بودند؛
درست مانند کسی که از رودخانه‌ای یخ زده می‌گذرد.
هوشیار؛ همانند جنگجویی که در قلمرو دشمن است.
با ادب همچون یک میهمان.
جاری همچون یخ در حال آب شدن.
شکل‌پذیر چون تکه‌ای چوب.
پذیرا همچون دره‌ها.
زلال همچون آب.
آیا برای انتظار کشیدن شکیبایید
تا زمانی‌که گلتان ته‌نشین شود و تنها آب زلال باقی بماند؟
آیا می‌توانید بی‌حرکت باقی بمانید
تا زمانی که عمل مناسب خود به خود رخ دهد؟

فرزانه در جستجوی رضایت خاطر نیست.
نه در جستجوست، نه انتظار می‌کشد.
او حاضر است؛ آماده برای خوش‌آمدگویی به هرچیز.

ذهن خود را از همه‌ی افکار خالی کنید.
اجازه دهید دلتان آرامش یابد.
ناآرامی موجودات را مشاهده کنید
و در بازگشت آن‌ها دقیق شوید.
هر موجودی در این جهان
به ماوایی مشترک باز می‌گردد.
بازگشت به این ماوا آرامش یافتن است.
اگر این ماوا را نمی‌شناسید،
در اندوه و سردرگمی به این طرف و آن طرف می‌خورید.
اگر بدانید از کجا آمده‌اید،
ظرفیت تحملتان به‌طور طبیعی بالا می‌رود.
بی‌نیاز، سرگرم،
مهربان همچون مادربزرگ
و با شکوه همچون پادشاهان می‌شوید.
غرق در حیرتِ تائو
از آن‌چه زندگی برایتان به ارمغان می‌آورد خوشنودید
و چون مرگ فرا رسد، آماده.

هنگامی که فرزانه حکومت می‌کند،
مردم به ندرت متوجه وجودش می‌شوند.
پس از فرزانه بهترین حاکم، رهبری است که دوستش دارند.
پس از او فرمانروایی که از او می‌ترسند
و بدترین، کسی است که او را خوار می‌شمارند.
اگر به مردم اعتماد نکنید،
آنها را غیرقابل اعتماد می‌سازید.

فرزانه سخن نمی‌گوید، عمل می‌کند.
وقتی کارش به انجام می‌رسد،
مردم می‌گویند: «چه جالب،
ما خود آن را انجام دادیم !»

وقتی تائو فراموش می‌شود،
خوبی و زهد پدیدار می‌شود.
وقتی هوش طبیعی بدن از بین می‌رود،
دانش و زیرکی پدید می‌آید.
وقتی کشور دچار آشوب می‌شود،
میهن‌پرستی رونق می‌گیرد.

تقدس و خرد را فراموش کنید
و مردم هزار بار شادتر خواهند بود.
عدل و اخلاقیات را فراموش کنید
و مردم تنها آن‌چه درست است را انجام می‌دهند.
سود و صنعت را فراموش کنید
و دیگر دزدی وجود نخواهد داشت.
اگر این سه کافی نیستند،
در مرکز دایره باقی بمانید
و اجازه دهید همه‌چیز به دور خود بگردد.

فکر کردن را متوقف کن و مشکلاتت پایان می‌یابد.
چه تفاوتی میان بله و نه وجود دارد؟
چه تفاوتی میان شکست و پیروزی وجود دارد؟
آیا تو هم باید آن‌چه دیگران مهم می‌دانند، مهم بدانی
و آن‌چه آنها دوست ندارند، دوست نداشته باشی؟
چه مسخره!
دیگران بسیار هیجان‌زده‌اند،
گویی در حال رژه رفتن‌اند.
فقط من اهمیتی نمی‌دهم،
فقط من نظری ندارم،
همانند نوزادی که هنوز حتی نمی‌تواند لبخند بزند.
دیگران آن‌چه نیاز دارند را مالک‌اند،
فقط من هستم که چیزی ندارم،
فقط من هستم که آواره‌ام؛
همانند کسی که خانه‌ای ندارد.
من به یک احمق می‌مانم که ذهنش به‌تمامی خالی است.
دیگران می‌درخشند،
فقط من نوری ندارم.
دیگران باهوشند،
فقط من گنگ هستم.
دیگران هدفی دارند،
فقط من نمی‌دانم.

من همانند موجی در اقیانوس سرگردانم
و در بی‌هدفی به باد می‌مانم.
من با مردم عادی تفاوت دارم؛
من از سینه‌ی مادرِبزرگ شیر می‌نوشم.

فرزانه همیشه ذهنش را با تائو هماهنگ و یگانه می‌سازد؛
این چیزی است که به او نور می‌بخشد.
تائو غیرقابل درک است.
او چگونه می‌تواند ذهنش را با آن هماهنگ و یگانه سازد؟
با نچسبیدن به هیچ ایده‌ای.
تائو تاریک و بی‌پایان است.
چگونه می‌توان از آن نور گرفت؟
با اجازه دادن به آن تا وارد شود.
از آنجایی که تائوقبل از زمان و فضا وجود داشت،
ماورای هستی و نیستی است.
چگونه این نکته را درک می‌کنم؟
به درون خود می‌نگرم و آن را می‌بینم.

اگر می‌خواهید یکپارچه باشید،
قطعه قطعه شوید.
اگر می‌خواهید صاف باشید،
خمیده شوید.
اگر می‌خواهید پر باشید،
خالی شوید.
اگر می‌خواهید رستاخیز یابید،
بمیرید.
اگر می‌خواهید همه‌چیز از آن شما باشد،
هیچ نخواهید.
فرزانه با استقرار در تائو،
به الگویی برای دیگران تبدیل می‌شود.
چون خود را نمی‌نماید،
دیگران نورش را می‌بینند.
چون چیزی برای ثابت کردن ندارد،
دیگران به گفتارش اعتماد می‌کنند.
چون نمی‌داند کیست،
دیگران خود را در او می‌شناسند.
چون هدفی در ذهن ندارد،
در هرچه می‌کند موفق است.
هنگامی که فرزانگان کهن می‌گفتند:
«اگر می‌خواهید همه‌چیز از آن شما باشد،

هیچ نخواهید»،
سخنانی بی‌معنا بر زبان نمی‌راندند.
تنها با زندگی در تائو
می‌توانید حقیقتِ خودتان باشید.

خود را به‌طور کامل ابراز کنید،
سپس آرام و خاموش باقی بمانید؛
همانند نیروهای طبیعی.
هنگامی که باد می‌وزد، فقط باد می‌وزد.
هنگامی که باران می‌بارد، فقط باران می‌بارد.
هنگامی که ابرها کنار می‌روند، خورشید می‌تابد.
اگر خود را به روی تائو باز کنید،
با تائو یکی می‌شوید
و آن در وجودتان جای می‌گیرد.
اگر خود را به روی بصیرت باز کنید،
با بصیرت یکی می‌شوید
و آن در وجودتان جاری می‌شود.
اگر خود را به روی شکست باز کنید،
با شکست یکی می‌شوید
و آن را می‌پذیرید.
خود را به روی تائو باز کنید
سپس به عکس‌العمل‌های طبیعی خود اعتماد کنید
و هرچیزی در جای خود قرار می‌گیرد.

کسی که روی انگشتانش می‌ایستد
نمی‌تواند تعادلش را حفظ کند.
کسی که عجله می‌کند
نمی‌تواند خیلی پیش رود.
کسی که سعی در درخشیدن می‌کند
نور وجودش را خاموش می‌کند.
کسی که خود را بزرگ می‌داند
نمی‌تواند بداند به واقع کیست.
کسی که بر دیگران فرمان می‌راند
نمی‌تواند بر وجود خویش فاتح شود.
کسی که به کارش می‌چسبد
چیزی که دیری بپاید، خلق نمی‌کند.
اگر می‌خواهید با تائو در هماهنگی قرار گیرید،
کار خود را بکنید و سپس همه چیز را رها کنید.

قبل از تولد جهان
چیزی بی‌شکل و کامل وجود داشت.
آن آرام است؛ خالی،
تنها، تغییرناپذیر،
بی‌نهایت، حاضرِ ابدی؛
مادرِ جهان است.
چون نام بهتری برایش نمی‌یابم،
آن را تائو می‌نامم.
در هرچیز جاری است؛
بیرون و درون
و به منبع اصلی باز می‌گردد.

تائو پهناور است.
جهان پهناور است.
زمین پهناور است.
نسان پهناور است.
ین چهار قدرت بزرگ هستی است.
نسان از زمین پیروی می‌کند.
زمین از جهان پیروی می‌کند.
جهان از تائو پیروی می‌کند.
ائو از خود پیروی می‌کند.

سنگین ریشه‌ی سبک است.
ثبات منبع حرکت است.

فرزانه هر روز در سفر است
بدون این‌که خانه‌اش را ترک کند.
هرچقدر مناظر مقابلش باشکوه باشند
به آرامش او خدشه‌ای وارد نمی‌سازد.
اگر در وجودتان تزلزلی ایجاد شود،
ارتباط با ریشه‌ی خود را از دست می‌دهید.
اگر اجازه دهید ناآرامی به وجودتان رخنه کند،
ارتباط با اصل خود را از دست می‌دهید.

یک مسافر خوب هیچ نقشه‌ی از قبل طراحی شده‌ای ندارد
و برای رسیدن به مقصد خاصی سفر نمی‌کند.
یک هنرمند خوب به حس شهود خود اجازه می‌دهد
تا او را به آنجا که می‌خواهد راهنمایی کند.
یک دانشمند خوب رها از نظریه‌های مختلف
ذهن خود را به روی آن‌چه وجود دارد باز می‌گذارد.
فرزانه در دسترس همه‌ی مردم است
و به هیچ‌کسی نه نمی‌گوید.
و آماده است تا از هر موقعیتی استفاده کند
و هیچ چیز را به هدر نمی‌دهد.
این یعنی تجسمِ نور بودن.
انسان خوب کسی نیست جز آموزگاری برای انسان بد.
انسان بد کسی نیست جز به چالشی برای انسان خوب.
اگر این را درک نکنید، به حتم راه را گم می‌کنید؛
اگر چه بسیار باهوش باشید.
این رازِ بزرگ است.

نیروی مذکر را بشناسید
ولی ارتباط خود را با انرژی مونث از دست ندهید.
جهان را با آغوش باز بپذیرید.
اگر جهان را این‌گونه بپذیرید،
تائو هرگز شما را ترک نمی‌کند
و شما چون کودکی کوچک خواهید بود.
سفید را بشناسید
ولی سیاه را هم نادیده نگیرید.
الگویی برای جهانیان باشید

اگر الگویی برای همگان باشید،
تائو در وجودتان تقویت می‌شود
و چیزی وجود نخواهد داشت که از عهده‌اش بر نیایید.
حالات شخصی خود را بشناسید
و در عین حال از حالات اجتماعی غافل نشوید.
جهان را آن‌گونه که هست بپذیرید.
اگر جهان را بپذیرید،
تائو در وجودتان خواهد درخشید
و به خودِ اولیه‌یِ خویش باز می‌گردید.

هستی از نیستی به وجود آمده است،
همانند ظرفی چوبی که از قطعه‌ای چوب ساخته شده است.

فرزانه ظرف چوبی را می‌شناسد
ولی در عین حال از قطعه اولیه چوب نیز غافل نیست؛
به این ترتیب او می‌تواند همه‌چیز را به کار گیرد.

آیا می‌خواهید جهان را بهبود بخشید؟
فکر نمی‌کنم چنین کاری عملی باشد.
جهان مقدس است.
نمی‌توان آن را بهبود بخشید.
اگر سعی در این کار داشته باشید،
آن را خراب خواهید کرد.
اگر با آن همانند یک شیء برخورد کنید،
آن را از دست خواهید داد.

زمانی جلوتر از دیگران هستید،
زمانی عقب‌تر.
زمانی در حرکتید،
زمانی در حال استراحت.
زمانی قوی و نیرومندید،
زمانی خسته و بی‌حال.
زمانی از امنیت برخوردارید
و زمانی در خطرید.

فرزانه هرچیز را آن‌طور که هست می‌بیند،
بدون تلاش برای تسلط بر آن.
او اجازه می‌دهد هرچیز سیر طبیعی‌اش را طی کند
و در مرکز دایره باقی می‌ماند.

هر که در حکومت بر مردم به تائو اعتماد کند
سعی در تحمیل چیزی نخواهد داشت.
چنین کسی تلاش نمی‌کند دشمنان را با نیروی نظامی شکست دهد.

هر عملی، عکس‌العملی دارد.
خشونت حتی با نیت خوب
همیشه به کننده‌اش باز می‌گردد.
فرزانه کار خود را به پایان می‌رساند
و متوقف می‌شود.
او می‌داند که جهان
همیشه از کنترل خارج است.
سعی در تسلط بر اوضاع
مخالف جریان تائو شنا کردن است.

فرزانه به خود ایمان دارد
پس تلاش نمی‌کند تا خوشنودی دیگران را به دست آورد.
چون از خود خوشنود است
نیازی به تائید دیگران ندارد.
چون خود را پذیرفته است،
تمامی دنیا او را می‌پذیرند.

ابزار نظامی، ابزار خشونت است.
فرزانه از خشونت پرهیز می‌کنند.
ابزار نظامی ابزار ترس است؛
فرزانه هرگز آن را به کار نمی‌برد؛
مگر در زمان نیازهای اضطراری
و در صورت اجبار که با کمال بی‌میلی
آن را به کار می‌گیرد.
صلح و دوستی والاترین ارزش است.
اگر در صلح و دوستی خللی پیدا شود
او چگونه می‌تواند خوشنود باقی بماند؟
دشمنان او دیوها نیستند،
بلکه انسان‌هایی هستند همانند او.
او در آرزوی نابود شدن آن‌ها نیست
و هنگام پیروزی جشن نمی‌گیرد.
او چگونه می‌تواند هنگام پیروزی
و کشتن انسان‌ها به جشن و شادی بپردازد؟
با شجاعت به میدان نبرد وارد می‌شود؛
شجاعتی همراه با غم و شفقت؛
گویی در مراسم تشییع جنازه شرکت می‌کند.

را نمی‌توان فهمید؛
کترون هم کوچکتر است،
کهکشان‌های بی‌شمار در آن جای دارند.

مردان و زنان قدرتمند
وانستند در تائو متمرکز شوند،
چیز در هماهنگی کامل به سر می‌برد.
ن صورت دنیا به بهشت تبدیل می‌شد،
ی در صلح و آرامش به سر می‌بردند
نین در قلبشان حک می‌شد.

نام و شکل دارید،
که موقتی‌اند.
رسم و سنتی دارید
عمل کردن به آن را کجا باید پایان دهید.
تن این‌که کجا باید متوقف شوید
انید از هر خطری جلوگیری کنید.
یز در تائو پایان می‌پذیرد،
طور که رودخانه‌ها به دریا منتهی می‌شوند.